

Nível 1

Saúde + IA

Tutorial + roteiro MD + PDF

10 min

Como configurar o Saúde no ChatGPT e criar sua linha do tempo

Um tutorial operacional: confira o acesso, conecte seus dados e cole o roteiro na aba Saúde para gerar sua linha do tempo.

Seus exames, consultas, medicamentos, vacinas, sono e atividade física costumam ficar espalhados em aplicativos e portais diferentes. O Saúde no ChatGPT foi criado para reunir fontes autorizadas em uma área separada e permitir conversas baseadas nesse histórico.

O valor não está apenas em perguntar sobre um exame isolado. Depois da conexão, o roteiro deste guia manda o ChatGPT montar uma linha do tempo, identificar mudanças registradas, comparar exames ao longo do tempo, resumir o período desde a última consulta de rotina e preparar perguntas para o médico.

Em 5 de agosto de 2026, a documentação oficial limita o recurso a usuários elegíveis dos Estados Unidos com 18 anos ou mais. Se a aba Saúde não aparece na sua conta, não tente reproduzir a conexão enviando o prontuário inteiro para um chat comum.

COMO USAR

Configure primeiro. Execute o roteiro depois.

Esta sequência reproduz o uso real: primeiro você confirma que a aba existe, depois conecta uma fonte e só então executa o roteiro.

FASE 01 • PASSO 0

Confirme o acesso

O tutorial depende da área Saúde, que ainda não está liberada para todas as contas e regiões.

PASSO

BARRA LATERAL DO CHATGPT

00

Procure a área Saúde

COMO FAZER

Abra o ChatGPT na web ou no iPhone e procure Saúde na barra lateral; talvez seja necessário abrir Mais. A documentação oficial informa liberação gradual para usuários elegíveis dos Estados Unidos, com 18 anos ou mais, nos planos Free, Go, Plus e Pro.

VOCÊ DEVE VER

A opção Saúde aparece na barra lateral. Se ela não aparecer, sua conta ainda não pode seguir para a conexão.

Conecte seus dados

A conexão acontece dentro da área Saúde. Para Apple Health, comece pelo iPhone.

PASSO

CHATGPT → SAÚDE

01 Entre na área Saúde

COMO FAZER

Toque ou clique em Saúde na barra lateral. Você deve entrar em uma área separada das conversas comuns.

VOCÊ DEVE VER

Uma tela própria do Saúde com a opção de começar ou conectar dados.

PASSO

CONNECT HEALTH / CONECTAR SAÚDE

02 Inicie a conexão

COMO FAZER

Selecione Conectar Saúde ou Começar. Leia a explicação de permissões antes de avançar.

VOCÊ DEVE VER

A tela para escolher de onde os dados serão importados.

PASSO

APPLE HEALTH OU PRONTUÁRIO

03 Escolha a fonte

COMO FAZER

Escolha Apple Health no iPhone ou Registros Médicos para localizar um provedor compatível. A documentação cita portais baseados em Epic e Oracle, além de One Medical e Function.

VOCÊ DEVE VER

A tela de autorização da fonte escolhida.

PASSO

LOGIN E PERMISSÕES

04 Autorize o acesso

COMO FAZER

Entre no portal do provedor ou aprove as categorias do Apple Health. Revise o que será compartilhado e conceda somente as permissões com as quais você concorda.

VOCÊ DEVE VER

A fonte aparece como conectada dentro da área Saúde.

PASSO

IMPORTAÇÃO DO HISTÓRICO

05 Espere a sincronização

COMO FAZER

Aguarde o ChatGPT concluir a sincronização. Históricos maiores podem demorar mais. Não execute o roteiro enquanto a importação ainda estiver em andamento.

VOCÊ DEVE VER

Os registros ficam disponíveis para novas conversas dentro da aba Saúde.

Execute o roteiro

O Markdown não é um formulário para preencher: ele contém as instruções que o ChatGPT deve executar sobre os dados conectados.

PASSO NOVA CONVERSA DE SAÚDE

06 Abra uma conversa na área Saúde

COMO FAZER

Crie uma nova conversa dentro da área Saúde, não em um chat comum. Confirme que as fontes conectadas estão disponíveis para aquela conversa.

VOCÊ DEVE VER

Uma conversa de Saúde pronta para consultar os registros sincronizados.

PASSO ROTEIRO EM MARKDOWN

07 Cole o roteiro completo

COMO FAZER

Copie o bloco abaixo ou baixe o arquivo Markdown. Cole todas as instruções de uma vez e envie. O roteiro pedirá linha do tempo, mudanças em 24 meses, comparação de exames, resumo desde a última consulta de rotina e perguntas para o médico.

VOCÊ DEVE VER

Uma análise estruturada em sete seções, com datas, fontes, lacunas e perguntas.

ROTEIRO PRONTO

Roteiro para criar sua linha do tempo de saúde

Cole o texto inteiro em uma nova conversa dentro da aba Saúde somente depois que a sincronização das fontes terminar.

Você está na minha área Saúde do ChatGPT e pode consultar apenas as fontes de saúde que eu autorizei nesta área.

OBJETIVO

Organize meus registros conectados para que eu consiga compreender o histórico e preparar uma conversa melhor com meu médico. Não faça diagnóstico, não prescreva e não recomende iniciar, interromper ou alterar tratamento.

REGRAS DE CONFIABILIDADE

- Trabalhe exclusivamente com os dados conectados. Se uma informação não estiver disponível, escreva “não localizado nos dados conectados”.
- Para cada informação importante, mostre a data e a fonte usada.
- Separe claramente fato registrado, comparação calculada e informação ausente.
- Não atribua causa a uma mudança. Transforme dúvidas clínicas em perguntas para o profissional.
- Ao comparar exames, preserve unidade e intervalo de referência do registro. Não compare valores com unidades incompatíveis.
- Se os dados parecerem incompletos ou conflitantes, destaque a divergência em vez de escolher uma versão.

ETAPA 1 – LINHA DO TEMPO

Reúna exames, diagnósticos registrados, consultas, procedimentos, medicamentos com datas de início e fim, vacinas e dados disponíveis de sono, frequência cardíaca, atividade e treinos. Organize do evento mais recente para o mais antigo e agrupe por categoria.

ETAPA 2 – O QUE MUDOU

Analise os últimos 24 meses e liste mudanças mensuráveis. Separe em: melhorou, piorou, permaneceu estável e não há dados suficientes. Mostre os valores e as datas que sustentam cada comparação.

ETAPA 3 – EXAMES AO LONGO DO TEMPO

Para cada marcador do exame mais recente, procure resultados anteriores compatíveis. Entregue uma tabela com data atual, valor atual, data anterior, valor anterior, diferença, unidade, intervalo de referência registrado e observação factual. Marque o que está fora do intervalo, sem explicar a causa.

ETAPA 4 – DESDE A ÚLTIMA CONSULTA DE ROTINA

Identifique a consulta anual ou de rotina mais recente. Se houver dúvida sobre qual foi, pergunte antes de continuar. Depois, resuma em linguagem simples tudo o que aparece nos registros desde essa data, em no máximo uma página.

ETAPA 5 – PERGUNTAS PARA O MÉDICO

Crie uma lista curta de perguntas específicas para a próxima consulta. Ordene pelo que mais merece esclarecimento com base nos registros, sem transformar prioridade em diagnóstico ou urgência médica.

FORMATO FINAL

1. Resumo em cinco linhas.
2. Linha do tempo.
3. Mudanças nos últimos 24 meses.
4. Tabela de exames ao longo do tempo.
5. Resumo desde a última consulta de rotina.
6. Perguntas para o médico.
7. Dados ausentes, conflitantes ou que precisam ser conferidos.

Use linguagem simples, objetiva e calma. Antes de concluir, revise se cada afirmação está sustentada pelos dados conectados.

AVISO IMPORTANTE

IA não substitui cuidado médico.

Use a saída para entender seus registros e preparar perguntas. Confirme dados importantes no documento original e com um profissional. Não use o roteiro para diagnosticar, prescrever ou alterar medicamentos, alimentação, treino ou tratamento.

conteudo.txt

O QUE VOCÊ LEVA

Dentro deste guia

- > A verificação de acesso antes de começar
- > Os cinco passos para conectar Apple Health ou prontuários
- > O roteiro completo para colar dentro da aba Saúde
- > Cinco entregas: linha do tempo, mudanças, exames, resumo e perguntas
- > Um arquivo Markdown pronto para baixar e executar

proximo_passo.exe

PRÓXIMO PASSO

Não feche esta página sem fazer algo.

Se a aba Saúde já aparece para você, conecte uma fonte, espere a sincronização terminar e cole o roteiro completo. Se ainda não aparece, baixe o Markdown e guarde para quando a liberação chegar à sua conta.